

Нормативы по физической культуре для учащихся

Учебные нормативы

Класс 9	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9м (сек)	9.4	9.9	10.4	9.8	10.2	11.0
2	Челночный бег 3х10	7.7	8.4	8.6	8.5	9.3	9.7
3	Челночный бег 3х20	14.5	15.0	16.0	15.0	15.5	17.0
4	Челночный бег 6х10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
5	Бег 30 м	4.5	5.0	5.5	4.9	5.6	6.0
6	Бег 60 м с низкого старта.	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
7	Бег 100м	17.5	18.5	19.5	17.5	18.5	19.5
8	Бег 400м	1.14	1.28	1.50	1.32	1.45	2.20
9	Бег 500м				2.05	2.20	2.55
10	Бег 800м	2.55	3.20	4.20	3.30	4.10	5.20
11	Бег 1000м	3.40	4.00	5.00	4.20	4.40	5.30
12	Кросс 1500 м	6.40	7.30	9.00	7.20	8.50	10.00
13	Бег 2000 м	9.20	10.0	11.0	10.0	12.0	13.0
14	Бег 3000м	15.30	16.30	17.30			
15	Метание мяча 150г с разбега	45	40	31	30	28	18
16	Прыжки в длину с разбега	430	380	330	380	330	290
17	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
18	Прыжки в длину с места.	210	200	180	180	170	155
19	Подтягивание	10	8	7	20	15	10
20	Лыжные гонки 1 км.	4.3	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
	2км	10.20	10.40	11.101	12.00	12.45	13.30
	3км	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
21	Поднимание ног до 90 гр.	16	13	10	19	16	13
22	Наклон вперед сидя.	+11	+9	+6	+16	+14	+11
23	Приседания за 1 м	54	52	50	52	50	48
24	Прыжки через скакалку за 1 30сек	120	115	110	130	90	60
		60	50	40	65	55	45
25	Удержание ног ,угол 90 градусов на ш/ стенке (с)	13	11	9	14	12	10
26	Отжимание в упоре на брусьях	15	8	5			
27	Поднимание туловища за 1м Поднимание туловища 30с	50	45	40	40	35	26
		26	21	18	23	20	17
28	Вис на перекладине(сек)	45	35	20	28	25	12
29	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	32	27	22	20	15	10
30	Бросок н/м 1кг из п-я сидя.	12	9	7	9	7	5
31							

